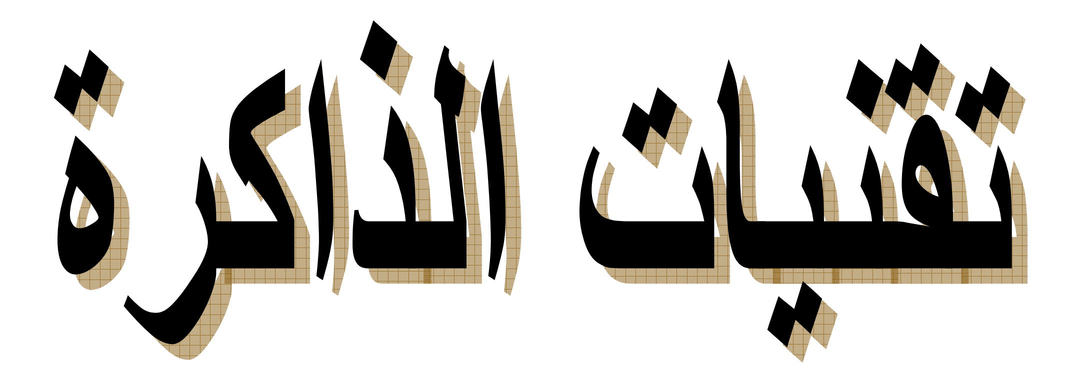



اعداد
أ/سوزان رمضان الشوا

الطبعة الاولي
١٤٢٧هـ-٢٠٠٦م









- الذاكرة- المفهوم-معارف عامة-دلائل هامة٠
- أجزاء المخ- عضلات المخ
- مخازن الذاكرة
- مراحل التذكر

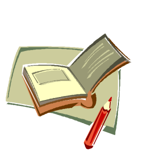
---

- الطرق الرئيسية للذاكرة الجيدة٠
- الانتباه(طرقه-خطواته-
- مشكلاته )٠
- النسيان (وظيفته – طرق تحسينية )٠





توقعات البرنامج

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
|  | نشاط (١/١/١) |  | ( ١٠ ) د | تمرين جماعي |




اكتبي توقعاتك التي ترين أنك سوف تخرجين بها من هذا البرنامج؟

- ........................................................................
- ........................................................................
- ........................................................................
- ........................................................................
- ........................................................................
- ........................................................................
- ........................................................................
- ........................................................................
- ........................................................................

توقعات البرنامج



مادة علمية

**المتوقع في نهاية البرنامج أن تكون المتدربة قادرة على:**

**١.التعرف على مفهوم الذاكرة- معارف عنها- مخازنها.**

**٢.التعرف على المخ وعضلاته.**

**٣.التعرف على الطرق الرئيسية لذاكرة جيدة.**

**٤.التميز بين طرق وخطوات ومشاكل الانتباه.**

**٥.التعرف على أنظمة الذاكرة:**

**نظام الرابطة.**
**نظام العدد والشكل.**
**التعرف على أسماء الأشخاص ووجوههم.**

**٦.التعرف على تقنيات العلاج المنزلي لذاكرة اقوى.**

المهارات الخارقة للحواس.
الألعاب الذهنية.
العناصر المغذية للعقل.
حركات ذكية.

# اتفاق

**أتعهد بأن أكون متدربة إيجابية مستفيدة من كافة الإمكانيات المتاحة للحصول على أفضل ما يقدم في البرنامج ٠**
**وحريصة على تحقيق ما يلي:**

١-احترام مدة البرنامج من بدايته حتى نهايته والالتزام بالحضور خلالها.

٢-المساعدة في تهيئة الجو التدريبي وذلك بإغلاق الهاتف الجوال أو وضعه على النظام الصامت خلال وقت التدريب.

٣-استثمار الوقت خلال مدة البرنامج فيما يحقق الفائدة.

٤-التعاون مع زميلاتي لتحقيق أهداف البرنامج .

٥-تبادل الخبرات و التجارب مع زميلاتي.

٦-استشعار مسئولية تعليمي و تدريبي والمسئوليات المتعلقة به.

٧-نقل تجارب البرنامج و خبراته للآخرين كما تقتضيه الأمانة العلمية.

٨-تأمل الفائدة العائدة من هذا التدريب على مجال عملي و أسعى إلى تطبيقها ما استطعت.



**التاريخ/ التوقيع / الاسم /**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | نشاط (١/١/٢) | | (١٥) د | تمرين فردي |

## اختبار بسيط للذاكرة:

١. تذكر الكلمات التالية : ذرة ، مذياع ، حصان ٠

٢. تذكر هذا الاسم وهذا العنوان: أسماء محمد علي داود ، ٣٦٥ شارع سليمان الحمدان ، الرياض٠

٣. اذكر اسم أمير منطقتك٠

٤. اذكري اسم آخر رئيسين لدولتك٠

٥. ما اسم الطبق الرئيسي الذي تناولته على الإفطار على مدي اليومين الماضيين؟

٦. هل تجد صعوبة تفوق المعتاد في تذكر ما قمت به على مدى الأسابيع القليلة الأخيرة؟

٧. هل أصبح تذكر الأسماء أكثر صعوبة بالنسبة لك في الفترة الأخيرة؟

٨. هل لاحظت انخفاضا في قدرتك على الحساب بواسطة عقلك مثل حساب مصروف البيت أو مراجعة سعر تغير العملة أثناء السفر؟

٩. هل أصبحت تنسى تسديد الفواتير؟

١٠. هل أصبحت تجد صعوبة في تذكر المواعيد؟
١١. هل أصبحت تجد صعوبة في التعرف على الأشخاص الذين تعرفهم؟
١٢. هل تجد صعوبة في التوصل إلى الكلمة الصحيحة التي تريد استخدامها؟
١٣. هل تجد صعوبة في تذكر كيفية القيام ببعض المهام البسيطة؟
١٤. هل تؤثر مشاكل الذاكرة على عملك؟
١٥. هل تؤثر مشا كل الذاكرة على واجباتك في المنزل؟
١٦. هل تؤثر الذاكرة على مدى مواجهتك لمختلف المواقف الاجتماعية؟
١٧. ما الكلمات الثلاث التي طلب منك تذكرها في بداية الاختبار؟
١٨. ما الاسم والعنوان الذي طلب منك تذكرهما في بداية الاختبار؟

## النتائج

- الأسئلة من ٣-٥

نقطة لكل إجابة تمكنت من تدوينها٠

- ====٧-١٧

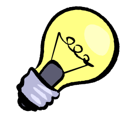
نقطة لكل إجابة ب ( لا )٠

- نقطة إضافية

٣ نقاط لكل إجابة صحيحة عن السؤالين ١٨-١٩

## إذا جاءت نتائجك:

| | |
|---|---|
| ١٩ ـ ٢١ | أداء رائع !أنت تحظى بذاكرة تفوق المتوسط٠ |
| ١٦ ـ ١٨ | لا بأس ٠لديك ذاكرة متوسطة٠ |
| ١١ ـ ١٥ | ذاكرة ضعيفة قليلا ٠انت بحاجة للتمرس على بعض الأساليب التي تطرحها هذه الدورة٠ |
| ٠ ـ ١٠ | ذاكرة ضعيفة ٠انت بحاجة لتقييم مهني٠ |



قد تضعف ذاكرتك بمرور العمر، إذا لم يتم استخدامها وعلى العكس فأنها ستظل تتحسن طوال حياتك أذا ما تتم استخدامها٠



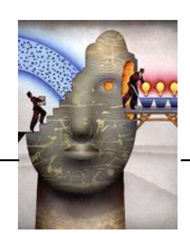
مادة علمية

## تعريف الذاكرة

- هي عملية ذهنية لتخزين واسترجاع المعلومات والتجارب والخبرات.
- هي عملية تجري في كل أنحاء المخ ولا تحتل مكان واحداً بعينية بالمخ.
- هي مجموعة من الأنظمة يلعب كل منها دوراً مختلفاً في خلق الذكريات وتخزينها واسترجاعها.

هل توجد الذاكرة في مكان واحد في المخ، أذا كانت الإجابة بنعم فأين هذا الجزء ؟

## مناقشة



# هل ذاكرتك رائعة؟

- إن معظم الناس يتذكرون اقل من١٠% من أسماء الذين يلتقون بهم.
- معظم الناس ينسون أكثر من ٩٩% من أرقام الهواتف التي تعطى لهم.
- يفترض بالذاكرة أن تضعف سريعا بمرور العمر.
- أناس كثيرون يعاقرون الخمر، والمعروف أنها تدمر ١٠٠٠% خلية عصبية مع كل شراب.

# ▪ذاكرتنا قد تكون رائعة:

## ١. الأحلام

كثيرا من الناس يرون أحلاما واضحة لمعارفهم وأصدقائهم وعائلتهم والفترة الزمنية بعيدة جدا وبرغم ذلك الصورة واضحة تماما٠

## ٢. الاستدعاء العشوائي المفاجئ

عندما مرورنا بتجربة صعبة نستدعي من الذاكرة أناسا وأحداثا من أوقات سابقة في حياتنا٠

## ٣. الروسي (شيريشيفسكي)

لاحظ أصدقائه انه لايدون الملاحظات ويمكن أن يتذكر كل كلمة تقال له وفسر ذلك بأنه عثر مصادفة على المبادئ الأساسية لتقوية الذاكرة٠

## ٤. تجارب البروفسور روزنزويج

صرح بأنه أذا ما قمنا بإدخال عشر معلومات جديدة كل ثانية في مخ أي إنسان طبيعي طوال الحياة بأكملها فسيتم ملء اقل من نصفه فقط٠

## ٥. تجارب بروفسير بنفيلد

اقترح انه بداخل كل خلية أو مجموعه خلايا عصبية مخزونا رائعا لكل حدث تم في الماضي٠وانه إذا أمكننا إيجاد المنبه المناسب، يصبح في مقدورنا إعادة تشغيل الفيلم باكمله٠

## ٦. القدرة التي تشكل النموذج المحتمل لمخك( بروفسير بايوتر أنوخين)

ذكر إن المخ يحتوي على مليون مليون خلية عصبية، ولكن حتى هذا العدد الهائل سيكون صغيرا مقارنة بعدد النماذج التي قد يشكلها جماع خلايا المخ٠

## ٧. تجارب لنموذج ما قبل الموت

في لحظات التفكير النهائي (تفكير ما قبل الموت المتوقع والنجاة منها) يبطئ المخ كل شيء حتى يتوقف تماما ويحول الجزء من الثانية إلى حياة كاملة، ويستعرض التجربة الإجمالية للفرد٠

## ٨. الذاكرة التصويرية

هي ظاهرة معينة يمكن للناس عن طريقها أن يتذكروا كل شيء قد رأوه بدقة





ووضوح هذا يشير إلى انه بالإضافة إلى السعة التخزينية العميقة وطويلة المدى فإننا نملك أيضا قدرة تصويرية فورية ولكنها قصيرة المدى٠

## ٩. الألف صورة

(تجربة الألف صورة والمائة صورة)

تؤكد التجربة إن الإنسان قادر على تذكر الوجه أفضل من تذكرة للاسم المرتبط به٠

## ١٠. تقنيات الذاكرة

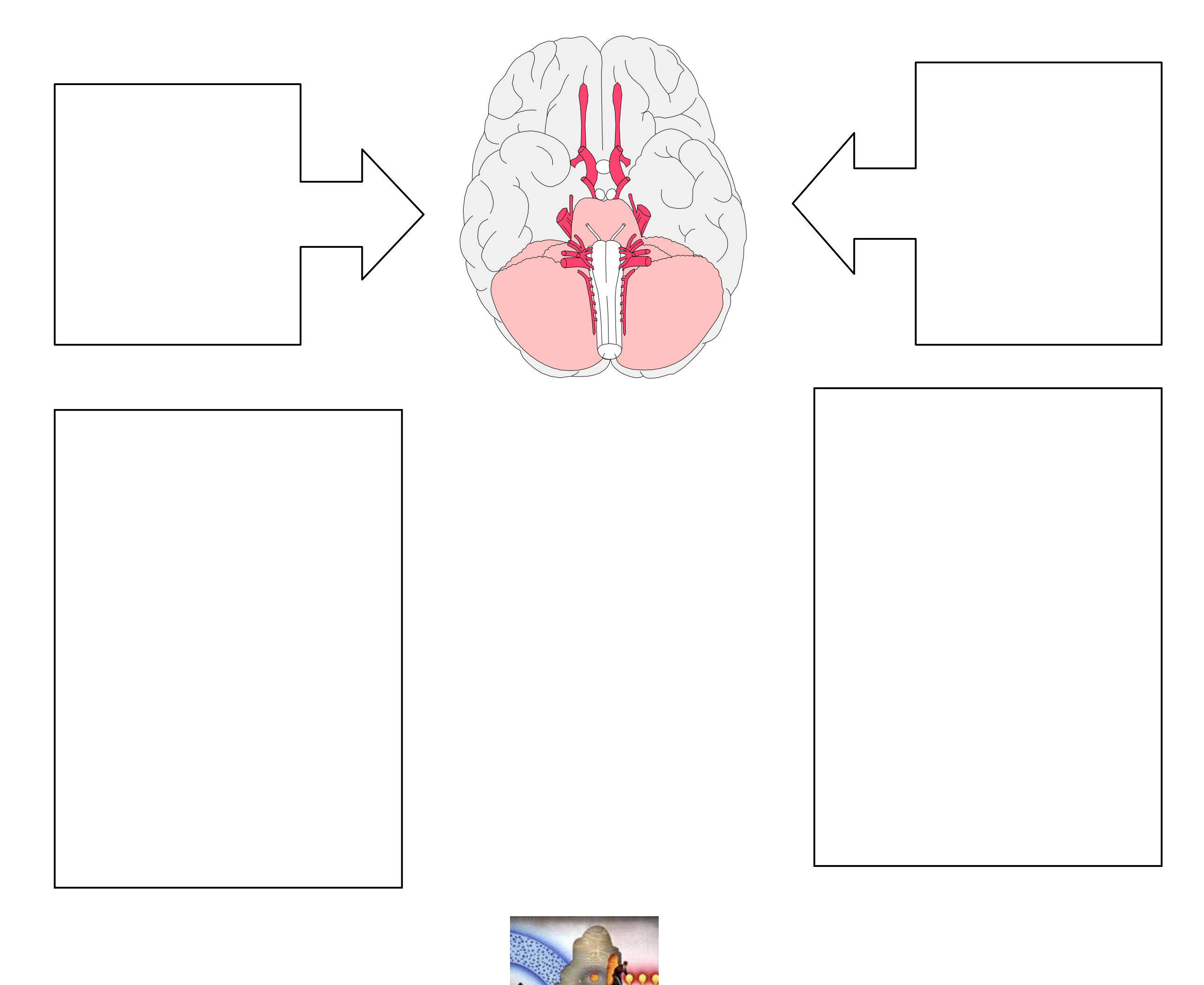
قوة التخزين العالية لدي الانسان٠





| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | نشاط (٣/١/١) | | (٥) د | تمرين جماعي |

س
مما يتكون المخ ؟ هناك بحوث كشفت أن لكل جزء اهتمامات خاصة به فما هي ؟





## مادة علمية

### الجزء الأيمن

- صورة كاملة(الكل)
- العشوائية.
- المشاعر.
- خيال.
- ايقاع.
- أحلام اليقظة.
- الحركة.
- الفن الابداعي.
- الالوان.
- إدراك المكان.
- الهندسة.

### الجزء الأيسر

- منطق.
- كلمات.
- الأجزاء والتحليل.
- الارقام.
- التسلسل.
- الوقت.
- اللغة.
- الحساب.



| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | نشاط (١/١/٤) | | (١٠) د | تمرين فردي |

## أجيبى على هذه الأسئلة بصراحة؟

١. هل تحديتي عقلك مؤخراً؟

٢. كم مرة تجلسي للتأمل والتفكير كل يوم؟

٣. هل تعلمت شيئاً جديداً؟

٤. ما نوع الغذاء الذي تعطيه لعقلك يومياً؟

## التشخيص

عدم وجود لياقة عقلية ، ضعف في عضلات العقل٠

## النتيجة والمظاهر

يؤدي إلى تصلب في التفكير ، ضعف انسياب في أوردة الأفكار ،ترهل في المخ ، توتر زائد ، ملل ٠

## السبب

عدم تحدي العقل ٠القبول بالإجابات السهلة والمباشرة، عدم البحث عن الأفكار الإبداعية، استخدام العقل بشكل جيد ولكن في أمور محدودة٠

## كيف حدث ذلك؟

عدم تنظيم الوقت ، المعيشة تحت ضغط مستمر ، القبول بالحياة الروتينية ، عدم وجود تحدي في الحياة ، التركيز على احتياجات الآخرين وإهمال الذات ، كثرة المشاكل أو المسئوليات ، عدم التفكير في عملية التفكير ذاتها٠




## الهدف

الوصول إلى عقلية مرنة وقوية ومتناسقة وصبورة على التفكير المعقد والشاق٠

## كيف نحقق الهدف

التدريب المستمر والموجه، بإشراف متخصص، بحيث تتمرن كل عضلات المخ وليس بعضها فقط٠

## الوسائل

١. التأمل والتفكير٠
٢. الاحتكاك بالمبدعين٠
٣. حل المشاكل بطرق ابداعية٠
٤. حل الألغاز الموجة إلى عضلات المخ المختلفة٠
٥. السفر والتجوال والإطلاع على تجارب الاخرين٠
٦. النظر في التاريخ والتدبر في كيف تطورت الحياة٠
٧. قراءة قصص المبدعين وكيف توصلوا لاختراعاتهم٠
٨. تحليل أي مشكلة قبل المبادرة بحلها٠
٩. استعمال طرق الإبداع المختلفة٠

١٠. تنمية الهوايات والمواهب (الرسم، التأليف٠٠٠٠)

١١. تعلم قدرات جديدة (كمبيوتر، فن اتخاذ القرار٠٠٠٠٠)

١٢. تعود عادات جديدة ( تنظيم الوقت، جلسات خلوة٠٠٠٠)

## ماذا احتاج

١. الإرادة٠

٢. الصبر٠

٣. بعض الوقت٠

٤. مرشد موجه٠

٥. الروح الايجابية٠

٦. الثقة بالنفس٠

٧. صحبة مشجعة٠

٨. المبادرة وعدم التسويف٠

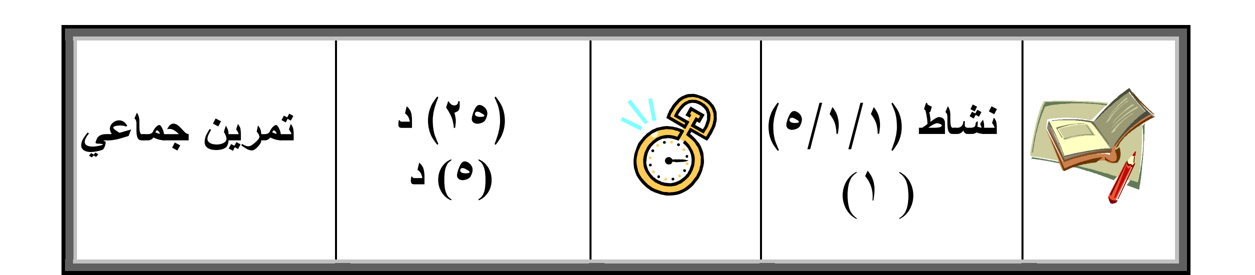
٩. الدعاء وسؤال الله تعالى التوفيق٠

## أين ابدأ ؟

ابدأ بالكتب أو الدورات المخصصة في الإبداع، التدريبات العديدة لتنشيط الذاكرة وتحريك وتمرين لعضلات مخك٠



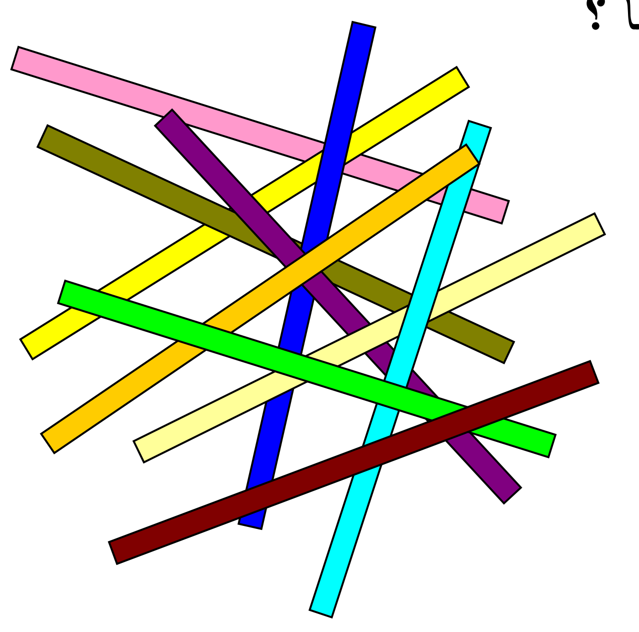




| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | نشاط (١/١/٥) (١) | | (٢٥) د (٥) د | تمرين جماعي |

# ترتيب العصي

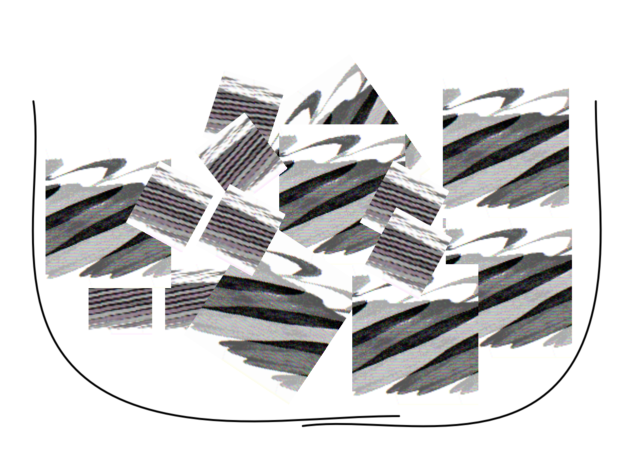
تخيل أننا سنزيل هذه العصي واحدة تلو الأخرى بدءاً من الأعلى. ما هو ترتيب إزالة العصي ؟ وما هي آخر عصا ؟



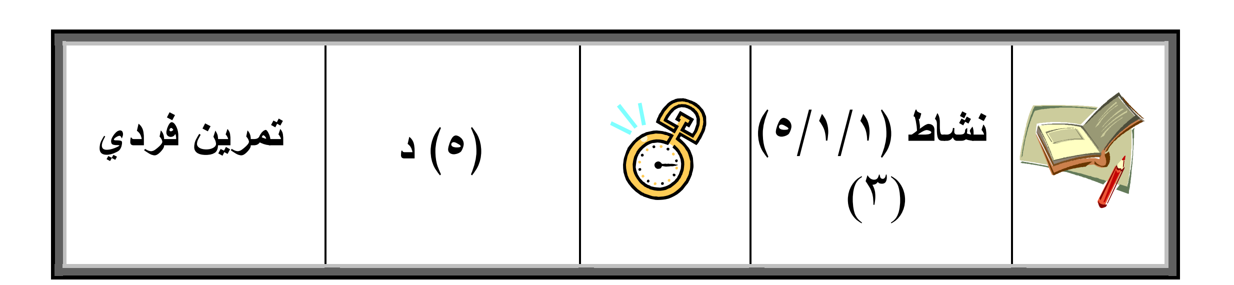
**العضلات:** الخيال، الدقة، الترتيب، التتابع.

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | نشاط (٥/١/١) (٢) | | (٥) د | تمرين فردي |

إذا حركنا هذا الإناء لفترة من الزمن هل سيتحرك التفاح الأكبر والأثقل إلى الأسفل ويكون الصغير والخفيف فوق أو العكس.

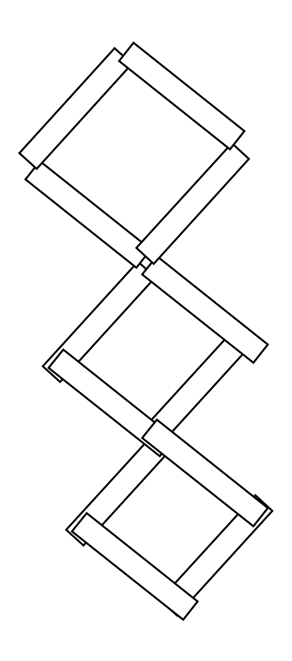


**العضلات:** الخيال، الحدس، الترتيب، التمييز، الاستنباط، الضد.

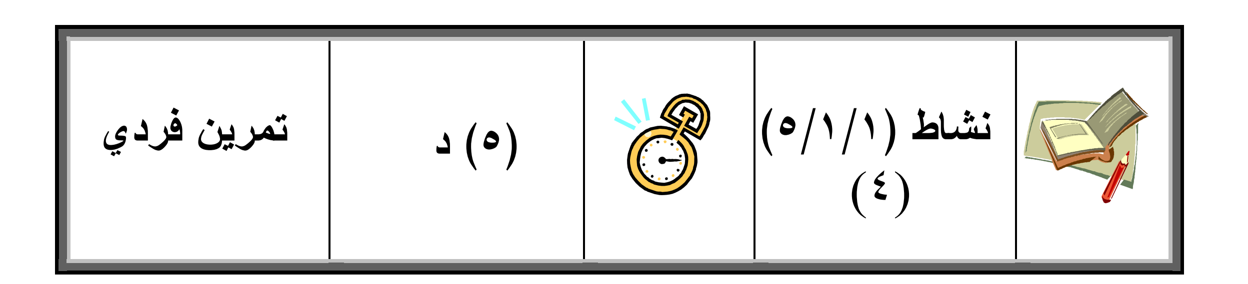


| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | نشاط (١/١/٥) (٣) | | (٥) د | تمرين فردي |

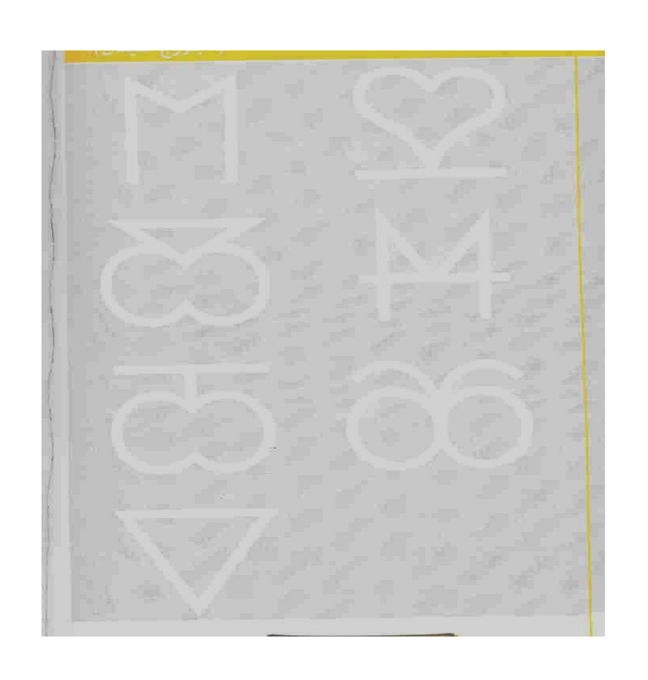
اعد ترتب هذه الأعواد ليتكون عندك
(٧ ) معينات.



**العضلات:** الترتيب-التحليل- الاستنباط-الربط-المنطق-التتابع-التركيب-التقييم- الاستنتاج.

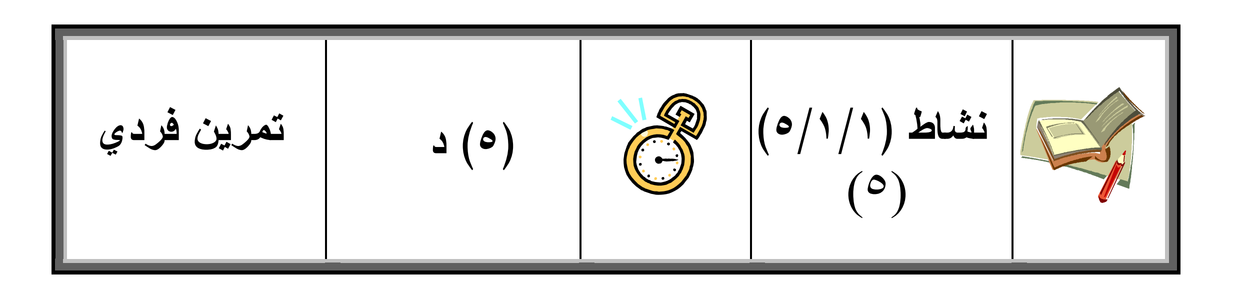


| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | نشاط (١/١/٥) (٤) | | (٥) د | تمرين فردي |

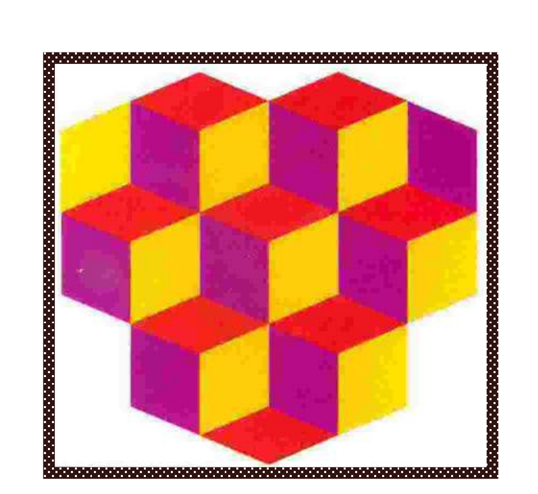


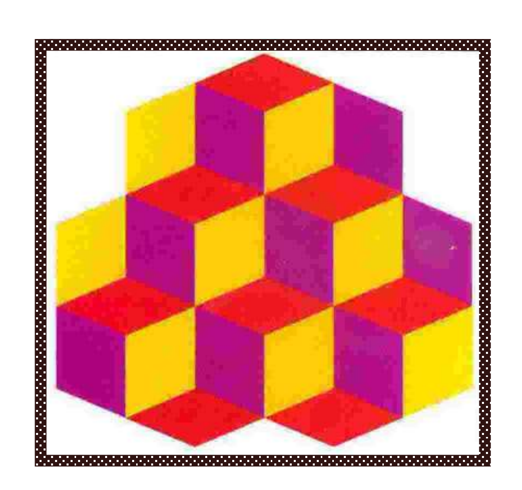
ما هو الشكل الناقص ؟

**العضلات:** الترتيب-التحليل- الاستنباط-الربط-المنطق-التتابع-التركيب-التقييم- الاستنتاج.



| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | نشاط (١/١/٥) (٥) | | (٥) د | تمرين فردي |





كم عدد المكعبات في هذا الشكل؟

أعد النظر بعد أن تقلب الشكل؟

**العضلات:** التمييز- التفريق- الحساب- التشابه.



مادة علمية



# أنواع عضلات المخ

١. عضلة الاستنباط.

٢. ....الاستنتاج.

٣. ....التقييم.

٤. ....التركيب.

٥. ....التحليل.

٦. ....الحدس.

٧. ....المنطق.

٨. ....التفكير الجانبي.

٩. ....التمييز.

١٠. ...اللغة.



١١. عضلة الحساب٠

١٢. ٠٠٠٠التتابع٠

١٣. ٠٠٠٠التفريق٠

١٤. ٠٠٠٠الربط٠

١٥. ٠٠٠٠التشابه٠

١٦. ٠٠٠٠الضد٠

١٧. ٠٠٠٠التفكير بالعكس٠

١٨. ٠٠٠٠التعميم٠

١٩. ٠٠٠٠التحديد٠

٢٠. ٠٠٠٠الخيال٠

٢١. ٠٠٠٠الإلغاء٠

٢٢. عضلة الفن٠

٢٣. ٠٠٠٠التحكم بالجسد٠

٢٤. ٠٠٠٠٠٠٠بالاعصاب٠

٢٥. ٠٠٠٠القدرات الاجتماعية٠

٢٦. ٠٠٠٠التصوير٠

٢٧. ٠٠٠٠التعبير الشفوي٠

٢٨. ٠٠٠٠الدقة٠

٢٩. ٠٠٠٠التذكر٠

٣٠. ٠٠٠٠الترتيب٠





مادة علمية

# مخازن الذاكرة

الذاكرة الحسية

الذاكرة قصيرة المدى

الذاكرة طويلة المدى

## الذاكرة الحسية

- عند ملاحظة احد الأشياء لأول مرة وندركها فأنه يتم تسجيلها أثناء عملية الإدراك الحسي٠
- أن الذاكرة الحسية هي التي تسمح لأي إدراك سواء أكان نموذجا مرئياً أم صوتاً أم ملمساً أن يبقى للحظة قصيرة بعد انتهاء المؤثر٠

## الذاكرة قصيرة المدى

- هي عبارة عن مخبأ محدود تبقى فيه الذكرى لمدة لا تزيد عن ٢٠ إلى ٣٠ ثانية قبل أن تستبدل بمادة أخرى ( ما لم تداوم على تكرارها )٠

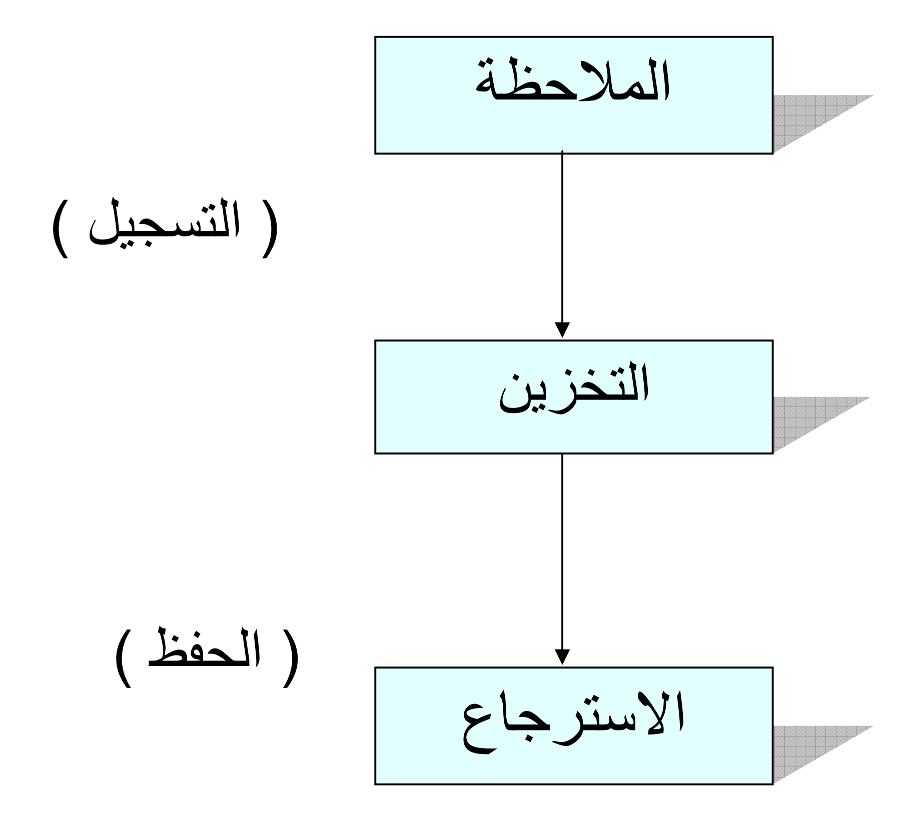
## الذاكرة طويلة المدى

- تسمى بالذاكرة الحافظة٠
- تتميز بقدرة خارقة على تخزين المعلومات بشكل دائم٠

# لابد المعلومة تمر:

الذاكرة الحسية ← الذاكرة قصيرة المدى ← الذاكرة طويلة المدى

## عملية التذكر تمر بعدة مراحل:



| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | نشاط (٦/١/١) | | (١٠) د | تمرين فردي |

تخير من القائمة التالية كل المفردات التي تميل إلى نسيانها ٠

| |
|---|
| ١. مواضع الاشياء٠<br>٢. المواعيد٠<br>٣. الوجوه٠<br>٤. الاسماء٠<br>٥. الرسائل٠<br>٦. المواعيد النهائية لانجاز الاشياء٠<br>٧. التعليمات٠<br>٨. الاتجاهات٠<br>٩. التواريخ٠ |

**الأشياء التي تجد صعوبة في تذكرها٠**



مادة علمية

# الطرق الرئيسية للذاكرة الجيدة

١. **الانتباه.**

٢. **الترابط الذهني.**

(التداعي)

٣. **التصور.**

٤. **الممارسه.**



# الانتباه

- هو أهم شيء يمكنك عملة لتحسين ذاكرتك ،
- إذا شعرت بالملل قتلت الانتباه ،
- لابد أن تبذل جهدا بعقلك الواعي لكي تنتبه ،
- اختلال الانتباه هو السبب الأول لصعوبات الذاكرة ،
- الفهم العميق لأنواع الانتباه يساعد على حل مشكلات الانتباه ،



# طرق الانتباه



الاسترخاء

فكر بايجابيه

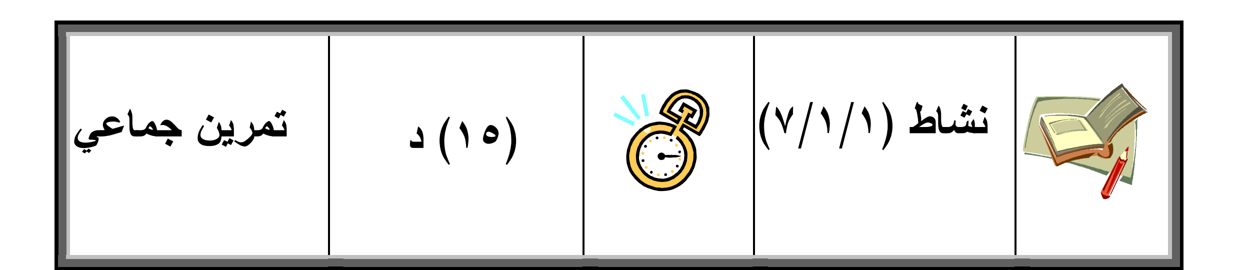
الانتباه دوره قصيرة المدى

لا تشتت انتباهك

التحسب للتشويش



خصص ساعة لتختلي فيها بنفسك فأنت بحاجة لساعة هادئة يومياً تفكر فيها في نفسك وحياتك وتتأمل الكون من حولك وتبتكر فيها بعض الأفكار الإبداعية

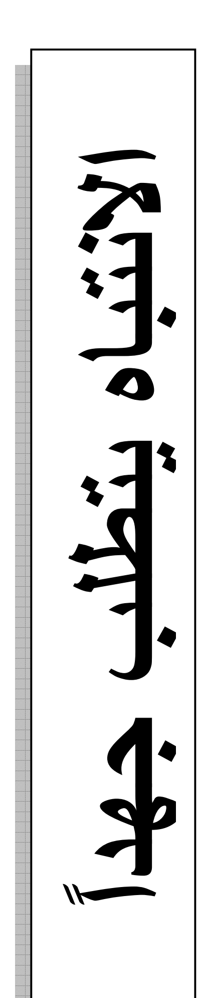


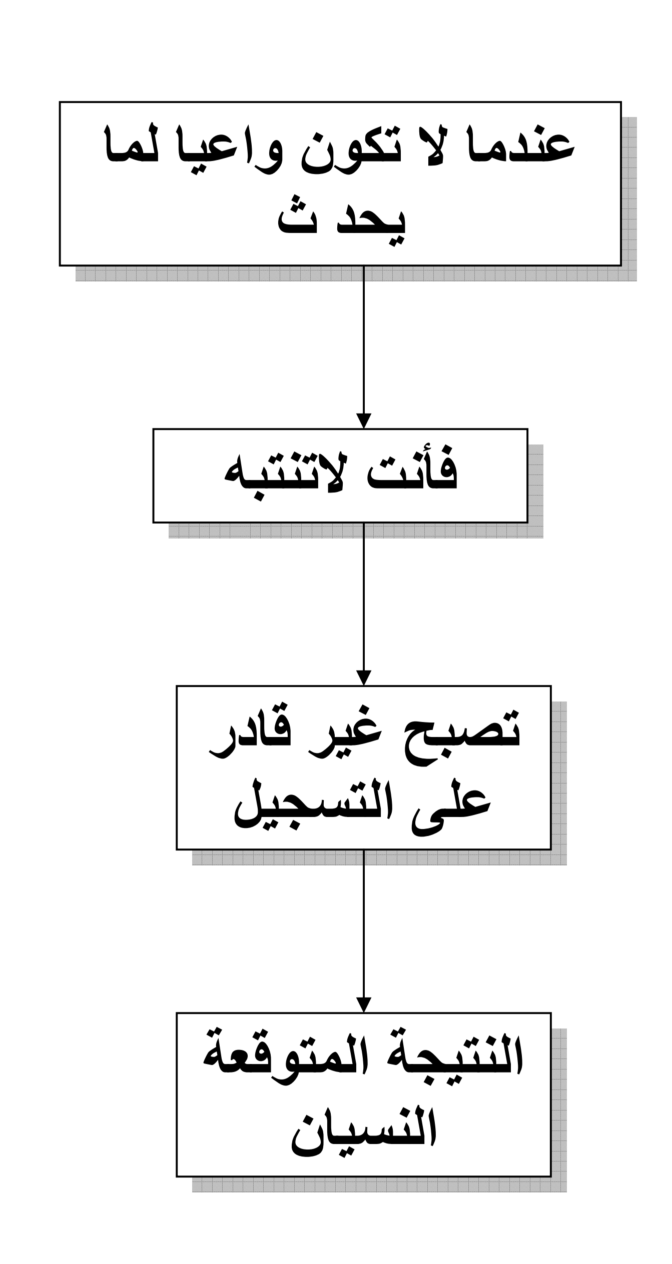
| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | نشاط (١/١/٧) | | (١٥) د | تمرين جماعي |

# عرض مجموعة صور المطلوب الانتباه



مادة علمية


الانتباه يتطلب جهداً


عندما لا تكون واعيا لما يحد ث
فأنت لاتنتبه
تصبح غير قادر على التسجيل
النتيجة المتوقعة النسيان

# خطوات الانتباه

١. توقف وقل ← ما الذي يجب أن افعله٠

٢. تنفس بعمق ← تمهل ← فكر ← ركز بعمق٠

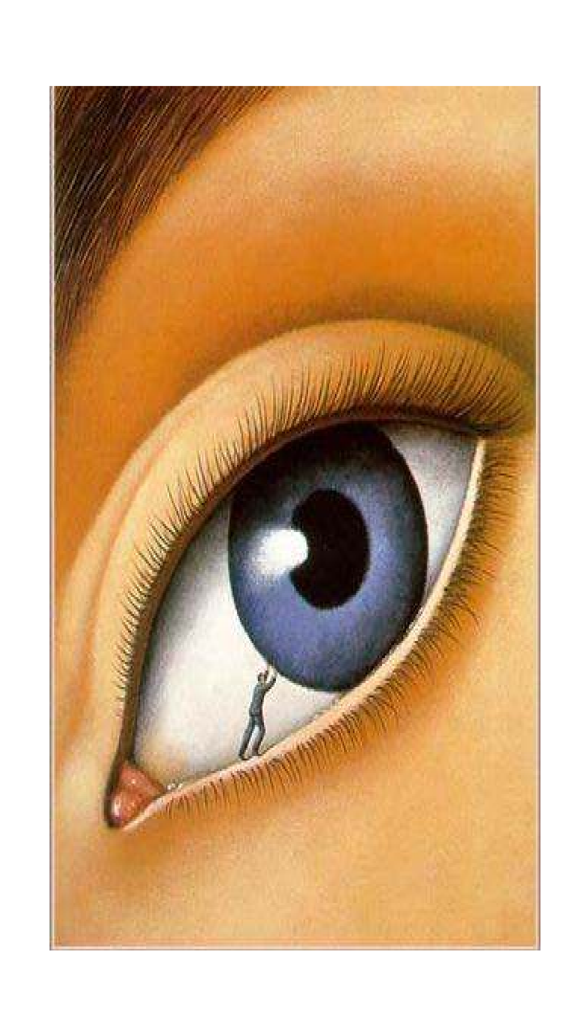
٣. تحدث بصوت مرتفع ← حتى تجبر نفسك على الانتباه٠

٤. إذا عادتك أن تنسى ← راجعها مسبقا ← أنطق أسماءها بصوت مرتفع٠



٥. اتخذ إجراء فورياً٠

# مشكلات الانتباه



١. القلق.
٢. الاكتئاب.
٣. العجله.
٤. الانفعال.
٥. الارهاق.
٦. الضغط.
٧. المخدرات.
٨. الكافيين والكحول.
٩. العقاقير.
١٠. عدم الفهم.



مادة علمية

# طرق الارتباط الذهنى

- الممارسة
- التصور
- الكلمات
  - التداعي
  - الاكروستيك
- الأمثلة الشعبية

# الكلمات

## ١. التداعي

استخدام الحرف الأول من إحدى الكلمات كمساعد لتذكر الكلمة نفسها٠

مثال (K S A)- (نعم) مراحل نمو الجنين٠ نطفه – علقة – مضغه٠

## ٢. أكروستيك:

هو ربط بين الحرف الأول من سلسلة من الكلمات٠ وتعتمد على الربط بين الأحرف الأولى من أبيات قصيدة أو عبارة٠

مثال ( ل م ن ) لكل مجتهد نصيب٠

مثال(لبست منى سوارا جديدا) هي الحروف الأولى للدول الآتية من الأكبر إلى الأصغر مساحة٠ (ليبيا-مصر- سوريا-جيبوتي)





# الأمثال الشعبية

إن القصائد يمكن أن تكون وسيلة جيدة لتذكر بعض المعلومات الهامة.

مثال (أنشودة سيدنا محمد صلى الله علية وسلم)

( حفظ الأعداد)

# التصور

- هو القدرة على رؤية صورة في العقل .
- التصور مرادف لكلمة تخيل.
- التصور هو قدرة الفرد على الرؤية عن طريق الصورة وليست الكلمة.
- كلما زادت قدرتك على رؤية الصورة بوضوح –شكلها، ولونها، وملمسها، كان ذلك بمثابة إشارة إلى ارتفاع كفاءتك

في التصور٠

- مارس التصور كل صباح وأنت مستلقي على الفراش٠
- إن الشخص الذي لا يقضي وقتا طويلا في الانتباه لكل ما يحيط به سوف يجد صعوبة اكبر في التركيز على مثل هذه الأشياء بعين العقل٠ فكلما كنت قادرا على الانتباه لكل ما يحيط بك ، زادتك قدرتك على التصور فيما بعد٠

## الممارسة

**أن أهم السبل نحو الوصول إلى ذاكرة أفضل هو الممارسة**

**عليك أن تمارس التصور يوميا**

# ما هو النسيان

- عدم القدرة على الانتباه الجيد والضغوط المفرطة والكثير من عوامل التشويش يؤثر على قدرتك على التذكر.
- هي وظيفة من وظائف العقل لا نشعر بها
- هي المعلومات التي تنحى جانبا بسبب عدم الاستخدام أو عدم ملائمتها في الوقت الحاضر.
- إذا المعلومات متواجد في مكان ما في الدماغ والصعوبة في الوصول اليه.
- إذا المشكلة مشكلة وصول لا وجود.

# وظيفة النسيان

١. تصفية التركيز من زحمة المعلومات النشطة.

٢. عدم حمل أعباء الماضي على الحاضر.

٣. تهيئة العقل للتفاعل مع اللحظة الحاضرة.

# طرق تساعدك على تحسين النسيان

- كن منظما.
- كن دقيقا.
- احتفظ بأكثر من واحدة.
- ضع قائمة بما يجب عملة.
- استخدم التقويم.
- كن جاهزاً.
- ركز.
- اصنع ورق ملاحظات تذكير مرئية.
- احتفظ بكل الأرقام الهامة في مكان واحد.
- إعادة الأشياء إلى مواضعها.
- الترابط الذهني.
- التكرار.
- فكر بطريقة ايجابية.



